想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

|目錄|上一頁|下一頁|

附錄：宇宙白

宣公上人開示

今天我想對大家所說的是什麼呢？是我們在
1972年的冬天，在金山禪寺舉行誦念〈六字大明咒〉的法會。這法會是七晝夜，我們有六十多人，這些美國人和中國人互相都這麼精進，晝夜不停地、不休息地，從早晨到晚間，每一天二十四個鐘頭輪班念誦〈六字大明咒〉，不休息，不停止，不偷工減料。

為什麼要這樣做呢？為了要祈禱世界和平，把世界的災難無形中免去。我們那時候舉行這個法會；是為的
1974年總說三藩市要地震，我們念〈六字大明咒〉，把這個地給堵上，不地震。這樣好和天魔外道來鬥一鬥，天魔外道就想三藩市地震，我們就要把三藩市這個地震給扭轉回來。所以念得大家都是勇猛精進的，誰也不懶惰。

這「六字大明咒」，你們各位都知道了，有的念「唵，嘛呢叭彌吽」，有的念「嗡，嘛呢叭彌吽」，以前有一個老太婆是念「嗡，嘛呢叭彌牛」。那麼不管它是牛呀、是吽呀，總而言之，你念誠心了算。心誠則靈，心若不誠就不靈。什麼叫誠心？專一則靈，分馳則蔽。

當時我沒有參加這個大明咒的誦念，為什麼呢？我就是給他們自由行動，譬如我逼著他們念，他們不好意思不念，這不是他們念的，也不是我念的，這是一種壓迫著逼著念。所以我沒參加，我是在後邊來監視他們，因為我告訴你們，我那裏有雷達，看著他們誰在那裏睡覺、不睡覺呀，我就都可以看得清清楚楚的。

在這七天裏頭，白天、晚間，沒有一個人在那兒念咒的時候睡覺的，所以我很高興。因為我最高興的就是人修行；我最不高興的就是，人騙人，人不修行！在這七天，每一個人都很精進的，都很用功。有的功夫用得是妙不可言，有的在那兒覺得疲倦得不得了，有的在那兒就想要得神通，有的在那裏念得就想得到鬼通，有的在那兒念得就想得到人通，啊！結果一通也不通，也沒有神通，也沒有鬼通，人也沒通。

這七天完了之後，我覺得大家都念得還有點誠心，所以我寫了這一首〈宇宙白〉作為紀念。這首詞是仿照岳武穆〈滿江紅〉寫的，是遙遙相對的，我相信它是氣壯山河的，力挽社稷，這種的氣概是很雄壯。我改個名字叫「宇宙白」；他那紅色的，那麼現在就改成白色的，不是單單江白了，宇宙都白了。

為什麼叫「宇宙白」？因為〈六字大明咒〉是光明的，光明遍照就是宇宙都變成白色的。這是一個意思。又者，我們金山寺有一個很好的名字，叫雪櫃。為什麼叫雪櫃？就因為沒有暖氣；為什麼不裝暖氣？就因為沒有錢；為什麼沒有錢？就因為不化緣；又為什麼不化緣？就因為想要餓死，餓死也不化緣。我們這個時候，雖然餓得不得了，大家還一樣用功。在那雪櫃裏頭用功修行，因為雪是白的，所以也叫「宇宙白」，這兩個意思。這是往小了說。往大了說呢？上下謂之宇，東西南北謂之宙，這是六方合起來叫宇宙。六方合起來宇宙，都變成白的，沒有黑暗了。

這「宇宙白」也就是說，我們每一個人都很用功的，七天不停止念〈六字大明咒〉，都把自性的黑暗都收拾乾淨了，變成白色的了，所以這也叫「宇宙白」；這「宇宙白」是很多的意思。這「宇宙白」也就是說，我們人能在這兒吃得苦，用功修行，能以忍耐，心裏頭貪瞋癡一點也沒有了，這也叫「宇宙白」。這個「宇宙白」是這樣說的，這是我杜撰出來的，是：

冰天雪地
無數條小蟲凍斃　且蟄眠
靜裏觀察　動中審諦
龍爭虎鬥常遊戲　鬼哭神嚎幻化奇
真實義絕言　不思議　當進趨

大小泯　內外非　微塵遍　法界周
囫圇個圓融　互相無礙
雙拳打破虛空蓋　一口吞盡剎海源
大慈悲普度 流血汗　不休息

這首詞雖然沒有岳飛那麼勇氣十足，但是也不肯後於人，所以，第一句就說的「冰天雪地」：說我們在用功的時候，在這個冰天雪地裏用功，在冰箱裏頭嘛！在金山寺，現在雖然不是世界聞名，但是美國都知道金山寺是雪櫃。雪櫃就是冰天雪地，冰者冷也，就是冷得不得了。我們這兒不單金山寺這個房子冷，人也冷。每一個人到金山寺都說：「啊，金山寺的人對人很冷的，一點也不溫暖。」所以到金山寺的人，也都是絕望的，沒有什麼期望。「啊！這些個人在那兒都是冷冰冰的，不溫暖。」因為金山寺那個蟲子都凍斃。冰者冷也，就是冷冰冰的。雪地，雪者凍也，就是凍成像冰雪那麼凍，冰天雪地。這很容易懂的吧？

「無數條小蟲凍斃」：無數條，不知道有多少？小蟲，就是我們的妄想，也就是我們身上的細菌。每個人身上都有菌蟲，因為這個菌蟲它就要吃維他命Ａ、維他命Ｂ、維他命Ｃ、維他命Ｄ、要吃維他命12、又維他命100、1000。凍斃，就是凍死了。因為人也沒有吃維他命，所以那麼冷的時候，還要那麼用功，把這小蟲子都給凍死了。說這種功夫能把那很多的細菌，很多那個傳染病都給消滅了。不要說皮膚病，什麼傳染病，把那個菌蟲都給凍死了，所以說無數條小蟲凍斃。

可是蟲子呢，牠會避術，在冬天的時候牠僵了，都給冰死了，凍死可不是真死；因為這一凍它暫時僵硬了，等到那陽氣一來，到夏天牠又會復活了，所以說「且蟄眠」：在那地方蟄藏起來——你等到那個陽春的時候，你再活過來了吧！那麼也因為佛教裏不殺生嘛，就是細菌，也不要叫它斷滅了。所以無數條小蟲凍斃，且蟄眠，你在那兒蟄伏一陣。

在這蟄伏著，在這睡一睡，這是幹什麼呢？這就說著我們人在這兒打坐，念〈六字大明咒〉，好像入定，又不是入定，這叫且蟄眠。蟄眠的時候要思惟修，所以說「靜裏觀察」：在那兒頭腦冷靜，也沒有七情六欲。為什麼？冷了嘛，顧不得有七情六欲了，有一些蟲子念：「好冷！好冷！好冷！」拼命那麼念，所以這小蟲子都給凍壞了，就在那兒蟄伏起來了。靜裏觀察，這時頭腦一冷靜，觀察觀察我這個境界是什麼樣子。在靜裏頭的時候，這修道人在靜裏觀察這種萬事萬物都是在那兒說法呢！

「動中審諦」：你在動的時候，因為有坐念，有動——走的時候念，不停止這個聲音來念，動中就詳細來審諦這種佛法的道理。審諦也就是參，再研究研究，再參一參，觀察也就是參話頭這個參。所以你在動的時候，也要明明了了，清清楚楚，不要糊塗；睡覺的時候也不要糊塗，醒的時候也不要糊塗，總是要正念現前，提起正念來用功夫，所以動中審諦。

在這時候，怎麼樣啊？啊！有一些個魔的境界出現。什麼魔的境界呢？「龍爭虎鬥常遊戲」：龍就騰雲駕霧，虎就鑽山跳巖，在那兒遊戲，很高興的，這種境界現前了，把人現得眼花撩亂。這龍爭，就隨著這個境界轉了。說：「我去騎上那條龍！」結果就入魔境，這叫走火入魔了。這虎鬥，這還得了，老虎在那鬥，駭得不得了，這你一害怕，也是走火入魔了。所以，這是靜裏頭的境界。這些個境界是不足言的；好像《楞嚴經》那五十種陰魔，都是在那兒幻化出來這種不真實的境界。那怎麼樣呢？就是「見如不見，聞如不聞。」

「鬼哭神嚎幻化奇」：這時候，或者又聽到鬼叫，或者又聽到神在那兒嚎了，這種幻化的，奇奇怪怪，說不完、講不完、想不完、念不完這麼多，這也是一種幻化虛妄的境界。鬼在那地方就哭泣：「唉呀，我死得好冤枉啊！有人把我害了，你快救我吧！念經多念給我吧！超度超度我啊！慈悲啦！我不要發脾氣囉！以前我是不知道啊……」就哭了。神在那地方也嚎叫：「不要理他，這個人罪業很重的，你顧不了他。」

你看！他們互相就在那兒鬥，你也不知道哪個說得對，哪個說得不對，弄得你也迷糊了。「我怎麼辦啊？」這就打了妄想了，隨著境界轉了，結果這個邪魔就入竅了。那魔入竅，你一天到晚就正知正見一點都沒有了。鬼哭神嚎幻化奇，這都是一種虛幻的境界，不可以認真，不要著相，應無所住而生其心。

「真實義絕言」：沒有什麼話好說，也無是也無非，也無長也無短，也無好也無壞，也無善也無惡；真實義，什麼也沒有的。「本來無一物，何處惹塵埃？」這就是真實義。真實義就是本來無一物，什麼地方惹塵埃？什麼都沒有的，所以絕言。

我再對你們說一句，這首詞是我從有生以來，寫的第一首詞；以後我也不願意寫，因為這個文字障、文字相，這都是要不得的，所以我也不願意落到文字障上，也不願意著到文字相上。

「不思議」：妙不可言，你不可以心思，不可以言議；你口欲言而辭喪，心欲緣而慮亡，所以這妙不可言，是不可說不可說的。你想也不能想，言語道斷，心行處滅，說也說不出來，想也想不到，不思議。

「當進趨」：可是你要來修這種法，若不修這種法，始終不能得到真正的功夫。可是說不出來，你還要用這個修行的功夫去鍛煉它，不要向後退，你要勇猛精進，來修這個東西，不要向後退。你不能說了就落了頑空，說：「啊，我什麼也沒有了！這不思議，算了，就這麼樣子囉，

這睏的時候，我就睡覺；餓的時候，我就吃飯；到死的時候，就嗚呼哀哉，胡維尚饗！」這也不是這樣，這樣又錯了，這是把光陰都空過了。

「大小泯」：進趨這個東西是也沒有大，也沒有小。「內外非」：你說這個妙的東西，在外邊也不是，在裏邊又不是，在內外中間又不是，所以大小泯，泯──沒有了，沒有大小！要大小也沒有了，無大無小無內外，自休自了自安排，大而無外，小而無內，所以大小泯，內外非，也不是裏邊，也不是外邊，非內非外。你說內也不是，好像《楞嚴經》說心在內，也不是；阿難說心在外，又不是，弄得阿難無所措手。

「微塵遍」：可是，它是遍一切微塵處，有一粒微塵，就有這個佛性，就有這個真理，就有這個見。「法界周」：法界雖大，可是也不能包括這個妙，包括這個覺性，所謂「空生大覺中，如海一漚發」，沒有法子能把它說出來。

「囫圇個圓融」：它是囫圇個的，無欠無餘的，你也不多一點，我也不少一點；在佛不增，在眾生不減。是最公平，是大公無私，至正不偏，這一個法性是人人本具，個個不無的。這不是破壞的，是圓融的，「互相無礙」：就像燈光，各有各的光，這個光與那個光是和的。你看這個燈光，不會說：「唉，你這個燈光這麼亮，我生一種妒忌心，我叫你不要那麼光，我要想法子破壞你的光，露出我的光。」沒有這樣子，光與光是不打架的，光光相照，互相無礙；人人都修行，互相無礙。

「雙拳打破虛空蓋」：我這兩個拳頭，這一伸，把虛空都打破了，虛空蓋也沒有了，根本虛空也沒有虛空了，什麼都沒有了，什麼都不見了。

「一口吞盡剎海源」：一口把四大海都吞沒有了，都給吞盡了，四大海水都給喝了，海都乾了，啊！把全世界都給吞了。說：「那不變成妖怪了嗎？」你說什麼不是妖怪？一口吞盡剎海源，這是佛呀，無大無小無內外，自休自了自安排。

「大慈悲普度」：這時候怎麼樣？就是一個大悲心要普度眾生。諸佛菩薩都是大慈悲普度眾生的，所以他就流血、流汗，不休息，怎麼樣辛苦，也不像我們人這麼：「唉呀，我累了，我很疲倦了，我要休息休息了！」佛菩薩只知道度眾生，而忘了他的疲倦，所以「流血汗，不休息」。就在這個上來用功夫，所以白天晚間也都不休息，我看大家那麼用功，我寫了那麼一首詞來作紀念。

|目錄|上一頁|下一頁|